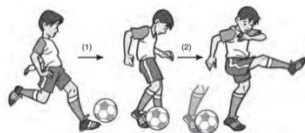


LATIHAN SOAL PTS 2 PENJASKES 10

Berilah tanda silang pada huruf A, B, C, D atau E yang benar pada lembar jawab yang tersedia!

I. Berilah tanda silang pada huruf A, B, C, D atau E pada lembar jawab yang tersedia !

1. Pada tanggal 19 april 1930 di Jogjakarta terbentuk pengurus PSSI yang pertama dengan ketua
 - A. Suroso
 - B. Kardono
 - C. Ir. Soeratin Sosrosoegondo
 - D. Robby Darwis
 - E. Ir. Soekarno
2. Kejuaraan sepak bola dunia yang diwakili oleh masing-masing benua adalah
 - A. AFC Cup
 - B. FA Cup
 - C. World Cup
 - D. Champion Cup
 - E. American Cup
3. Kejuaraan sepak bola di Indonesia adalah
 - A. FA Cup
 - B. Proliga
 - C. Liga 1
 - D. IBL
 - E. Liga seri A
4. Gerakan tanpa bola dalam permainan sepak bola bertujuan untuk
 - A. Menguasai gerakan badan ketika berlari, melompat dan gerak tipu
 - B. Menunjukkan teknik yang indah
 - C. Melakukan gerakan menggiring bola
 - D. Memperagakan teknik tingkat lanjut
 - E. Melakukan gerakan dengan bola
5. Memberikan umpan bola jarak pendek biasanya menggunakan
 - A. Kaki bagian luar
 - B. Kaki bagian dalam
 - C. Tunkai
 - D. Mata kaki
 - E. Punggung kaki
6. Dalam permainan sepak bola, jika ingin mengoperkan bola jarak jauh, bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola adalah
 - A. Kaki bagian luar
 - B. Kaki bagian dalam
 - C. Tunkai
 - D. Mata kaki
 - E. Punggung kaki
7. Gambar berikut merupakan teknik dasar menendang dengan
 - A. Menendang dengan kaki dalam
 - B. Menendang dengan kaki luar
 - C. Menendang dengan punggung kaki
 - D. Menendang dengan tumit
 - E. Menendang dengan ujung kaki



8. Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki tepat digunakan jika bola
 - A. Datang dari arah atas
 - B. Mendatar
 - C. Memantul

- D. Sejajar dengan dada
 - E. Menyusur tanah
9. Seorang pemain sepak bola saat menerima bola dari temannya berada di belakang dari pemain bertahan. Hal ini berarti
- A. Pelanggaran offside
 - B. Pelanggaran handball
 - C. Tidak melanggar
 - D. Pelanggaran tidak langsung
 - E. Pelanggaran langsung
10. Seorang pemain yang melakukan pelanggaran berat, maka wasit akan memberikan....
- A. Kartu merah
 - B. Kartu hijau
 - C. Kartu kuning
 - D. Peringatan 1
 - E. Peringatan 2
11. Dalam permainan bola voli servis dapat diartikan sebagai
- A. Mengoper bola ke teman
 - B. Memblok bola ke lawan
 - C. Memukul bola dengan keras
 - D. Tanda mulainya suatu permainan
 - E. Tanda berakhirnya suatu permainan
12. Berikut ini adalah cara yang salah ketika pemain melakukan smash, yaitu
- A. Mengarah pada tempat kosong
 - B. Memukul dengan dua tangan
 - C. Membuat smash tipuan
 - D. Memukul dengan berganti-ganti arah
 - E. Memukul dengan keras dan tajam
13. Pemain yang bertugas membendung serangan lawan dalam permainan bola voli disebut
- A. Tosser
 - B. Smasher
 - C. Blocker
 - D. Cover
 - E. Server
14. Tim yang memenangkan satu set pada sistem rally adalah tim yang lebih dulu mencapai nilai
- A. 25
 - B. 21
 - C. 15
 - D. 11
 - E. 7
15. Lapangan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran
- A. 18 x 9 meter
 - B. 19 x 9 meter
 - C. 20 x 9 meter
 - D. 21 x 9 meter
 - E. 22 x 9 meter
16. Tinggi net bola voli putra adalah
- A. 1.5 meter
 - B. 2,24 meter
 - C. 2,34 meter
 - D. 2,43 meter
 - E. 2,42 meter
17. Jarak garis serang lapangan bola voli dari net adalah
- A. 1 meter

- B. 2 meter
 - C. 3 meter
 - D. 4 meter
 - E. 5 meter
18. Induk organisasi bola voli dunia adalah
 - A. PBVSI
 - B. FIVB
 - C. FIFA
 - D. FIBA
 - E. PSSI
 19. Pemain yang bertugas mengontrol pertahanan dalam bola voli disebut
 - A. Libero
 - B. Spiker
 - C. Tosser
 - D. Cover
 - E. Server
 20. Pemain yang bertugas sebagai pengumpan kepada penyerang dalam bola voli disebut
 - A. Cover
 - B. Smesher
 - C. Blocker
 - D. Universaler
 - E. Tosser
 21. Induk organisasi bola basket dunia adalah
 - A. FIBA
 - B. FIVB
 - C. FIFA
 - D. Perbasi
 - E. IAAF
 22. Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang tingginya
 - A. 1,5 meter
 - B. 2,5 meter
 - C. 3,5 meter
 - D. 4,5 meter
 - E. 5,5 meter
 23. Teknik dasar melempar bola dengan dua tangan dari depan dada disebut
 - A. Chest pass
 - B. Overhead pass
 - C. Bounce pass
 - D. Baseball pass
 - E. Side arm pass
 24. Teknik melempar bola pantul pada permainan bola basket disebut
 - A. Chest pass
 - B. Overhead pass
 - C. Bounce pass
 - D. Baseball pass
 - E. Side arm pass
 25. Overhead pass adalah salah satu teknik mengumpan dalam bola basket yang dilakukan dengan cara
 - A. Melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala
 - B. Melempar bola dengan satu tangan
 - C. Melempar bola dengan pantulan
 - D. Melempar bola dengan dua tangan dari depan dada
 - E. Melempar bola dari bawah

26. Dalam permainan bola basket ada beberapa posisi yang sering disesuaikan dengan skill dan postur tubuh. Posisi forward pada umumnya diberikan pada pemain dengan postur tubuh yang
- A. Paling besar
 - B. Kecil dan lincah
 - C. Tinggi dan kuat
 - D. Besar dan lincah
 - E. Tegap
27. Suatu usaha memasukkan bola ke keranjang lawan dalam permainan bola basket disebut
- A. Passing
 - B. Catching
 - C. Dribbling
 - D. Shooting
 - E. Blocking
28. Gerakan lay-up shoot diawali dengan langkah sebanyak
- A. 2 langkah
 - B. 3 langkah
 - C. 4 langkah
 - D. 5 langkah
 - E. 6 langkah
29. Gol yang dihasilkan dari luar setengah lingkaran daerah pertahanan lawan bola basket memperoleh
- A. 2 angka
 - B. 3 angka
 - C. 4 angka
 - D. 5 angka
 - E. 6 angka
30. Permainan bola basket dimainkan 4 quarter, dengan waktu
- A. 4 x 10 menit
 - B. 4 x 11 menit
 - C. 4 x 12 menit
 - D. 4 x 13 menit
 - E. 4 x 14 menit
31. Induk organisasi bulu tangkis Internasional adalah
- A. FIFA
 - B. FIVB
 - C. FIBA
 - D. IAAF
 - E. IBF
32. Pukulan permulaan dalam bulu tangkis disebut
- A. Drive
 - B. Lob
 - C. Servis
 - D. Dropshot
 - E. Clear
33. Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang lapangan lawan disebut
- A. Drive servis
 - B. Flick servis
 - C. Forehand servis
 - D. Overhead servis
 - E. Lob servis
34. Pukulan yang dilakukan seperti smash disebut
- A. Lop
 - B. Clear
 - C. Drive

- D. Servis
 - E. Dropshot
35. Salah satu peralatan yang dipakai dalam permainan bulu tangkis yaitu
- A. Bola sepak
 - B. Sepatu bola
 - C. Pengaman kaki
 - D. Topi
 - E. Shuttlecock
36. Jarak kedua tiang lompat tinggi adalah
- A. 3,75 m – 4,05 m
 - B. 3,89 m – 4,00 m
 - C. 3,90 m – 4,05 m
 - D. 3,90 m – 4,07 m
 - E. 3,98 m – 4,02 m
37. Daerah awalan lompat tinggi mempunyai panjang
- A. 18 m
 - B. 15 m
 - C. 14 m
 - D. 13,5 m
 - E. 12,5 m
38. Tahapan dalam melakukan lompat tinggi adalah
- A. Awalan, mendarat, sikap badan di atas mistar, tolakan
 - B. Awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, mendarat
 - C. Tolakan, sikap badan di atas mistar, mendarat, awalan
 - D. Mendarat, sikap badan di atas mistar, tolakan, awalan
 - E. Sikap badan di atas mistar, mendarat, awalan, tolakan
39. Ada beberapa macam gaya dalam lompat tinggi, yang membedakan gaya satu dengan gaya yang lain adalah saat
- A. Awalan
 - B. Tumpuan
 - C. Melewati mistar
 - D. Awalan dan tumpuan
 - E. Mendarat
40. Lompat tinggi gaya straddle disebut juga
- A. Gaya guling perut
 - B. Gaya gunting
 - C. Gaya lenting
 - D. Gaya katak
 - E. Gaya flop
41. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah
- A. IPSI
 - B. PERCASI
 - C. PERBASI
 - D. PERSILAT
 - E. PBSI
42. Pencak silat memiliki beberapa unsur. Berikut yang bukan merupakan unsur pencak silat adalah
- A. Olahraga
 - B. Hiburan
 - C. Kesenian
 - D. Bela diri
 - E. Pendidikan mental
43. Teknik serangan tangan arah depan dengan pukulan telapak tangan dinamakan
- A. Tebak

- B. Colok
 - C. Tinju
 - D. Bandul
 - E. Dorong
44. Tendangan yang dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran disebut
- A. Tendangan lurus
 - B. Tendangan T
 - C. Tendangan sabit
 - D. Tendangan jejag
 - E. Tendangan depan
45. Menahan kemungkinan gerakan lawan merupakan teknik
- A. Jatuhan
 - B. Lepas
 - C. Hambatan
 - D. Kunci
 - E. Penguasaan
46. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal tanpa hambatan yang berarti disebut
- A. Keseimbangan
 - B. Ketahanan
 - C. Kekuatan
 - D. Kelenturan
 - E. Kecepatan
47. Latihan kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan
- A. Sit – up
 - B. Back lift
 - C. Push – up
 - D. Snatch
 - E. Squat jump
48. Tes lari jarak jauh bertujuan untuk mengukur
- A. Daya ledak otot
 - B. Kekuatan
 - C. Daya tahan
 - D. Kelenturan
 - E. Kelincahan
49. Gerakan mengangkat salah satu kaki dan mempertahankannya agar tidak terjatuh merupakan latihan
- A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Daya tahan
 - D. Komposisi tubuh
 - E. Keseimbangan
50. Untuk mengukur kekuatan otot lengan sebaiknya menggunakan bentuk latihan
- A. Lompat jauh
 - B. Renang
 - C. Sepak bola
 - D. Push – up
 - E. Lari

